

Boletín Elkargunea Agerkaria

Red para la Promoción de la Convivencia en los Gobiernos Locales
Tokiko Gobernuetan Bizikidetzeta Sustatzeko Udal Sarea

Nº. 116 JUN 2018

ARTÍCULO

Gure etsaiarekin bizitzen? / ¿Viviendo con nuestro enemigo?

FORMACIÓN

Cursos online 2019

LITERATURA AIPAMENA

Prisioneros del odio:
las bases de la ira, la
hostilidad y la violencia

GIZAGUNE 3.0



Gure etsaiarekin bizitzen? ¿Viviendo con nuestro enemigo?

Nuestro cerebro ha desarrollado la capacidad de crear para nosotros un mundo inventado e imaginado por nosotros mismos. Muy pocos de nosotros vivimos en un mundo real. Vivimos en el mundo de nuestras percepciones, y tales percepciones difieren notablemente según nuestras experiencias personales. Podemos percibir ira donde no la hay. Si la distorsión es extrema, podemos pensar que vivimos entre enemigos cuando en realidad estamos rodeados de amigos.

Willard Gaylin, 1984

“... gure garunaren
potentzialtasun
handienetarikoa bat, bizi
garen mundua eraikitzea
da”

Este texto introductorio, escrito por el psiquiatra Willard Gaylin, nos pone sobre aviso de una de las mayores potencialidades de nuestro cerebro: construir el mundo en el que vivimos.

Si bien es cierto, como decimos, que es una gran potencialidad, no lo es menos que, en muchas ocasiones, es una habilidad que puede volverse en nuestra contra.

Todas hemos visto cómo en muchas ocasiones, personas a las que queremos y a las que consideramos gente noble y de grandes principios, se ve envuelta en conflictos en los que actúan de manera que nunca habríamos esperado.

¿Qué nos pasa en estos casos?, ¿por qué en ocasiones nos convertimos en personas capaces de justificar la violencia o las actitudes poco cívicas hacia otros?

Siendo conscientes de que vivimos en una sociedad de bienestar en la que nuestras necesidades básicas están más que cubiertas, lo que más nos incomoda son aquellas situacio-

nes que nos causan dolor psicológico, y ante estas situaciones, suele activarse un mecanismo que busca resarcirnos de esa humillación, engaño o desprecio que hemos sentido.

Si nos paramos a pensarlo con tranquilidad, podremos darnos cuenta de que **muchos de los daños que vivimos son consecuencia de nuestra hipersensibilidad**. A la vez, nuestras reacciones suelen estar menos basadas en la verdadera intención de la otra persona que en cómo su comportamiento hace que nos sintamos.

Es decir, muchas veces, las personas no pretenden generar un daño directo en nosotras. Cuando no nos llaman, o no nos tienen en cuenta para algo que nosotras considerábamos importante, no hay una mala intención detrás. Somos nosotras quienes, al sentirnos mal, hacemos una atribución negativa a ese comportamiento.

“Umiliazio sentimentuak, defentsarako beharraren mekanismoak aktibatzen ditu...”

El sentimiento de humillación activa una serie de mecanismos que derivan en la necesidad de defensa, y es entonces cuando aparece el pensamiento primario, un tipo de pensamiento que se basa en un análisis poco riguroso de la realidad y que reduce nuestra capacidad de análisis crítico de la realidad.

Es como si volviésemos a ser niños pequeños y dividiésemos el mundo en buenos (mis amigos y yo) y malos (tus amigos y tú).

La dificultad viene del hecho de que

el pensamiento primario desplaza también habilidades como la negociación, la capacidad para el diálogo o el compromiso.


¡Qué paradójico, justo cuando más necesitamos esas habilidades, menos accesibles están!

Debemos tener cuidado, pues al entrar en estas dinámicas, corremos el riesgo de caer en sentimientos de ofensa que complican la situación. Estas son algunas de las **características del pensamiento de la persona ofendida**, expuestas por Aaron T. Beck en su libro Prisioneros del Odio:

- **Personalización:** interpreta las acciones de los demás como si estuvieran dirigidas específicamente contra él.
- **Selectividad:** se centra sólo en aquellos aspectos de la situación que concuerdan con sus pensamientos distorsionados y tapa la información que contradice.
- **Interpretación incorrecta:** el ofensor interpreta las intenciones neutras, incluso positivas, como manipuladoras o maliciosas.
- **Generalización:** las confrontaciones son la regla y no la excepción.
- **Negación:** automáticamente, responsabiliza al resto de la violencia, minimizando o justificando cualquier acción violenta desarrollada por sí mismo.

¿Te suenan? Ninguna persona está libre de caer en estas dinámicas, aunque es cierto que tomar conciencia de ellas y aprender a detectar este tipo de dinámicas en sus estadios más bajos pueden ayudarnos a evitar escaladas de conflictos innecesarias y generadoras de altos niveles de dolor.

Así que, ahora nos toca pensar, ¿realmente tenemos tantos enemigos? •



“...kalte egiten gaituzten gauza asko, gure hipertsentsibilitaren ondorio dira”

Foto de Steve Buissinne

CURSOS DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE 2019

Ya tenemos fechas para nuestros cursos online en 2019.

En enero dará comienzo el primero de los cursos online de especialización en mediación, promoción de la convivencia y gestión de conflictos. Desde hoy puedes preinscribirte en cualquiera de estos 3 cursos de modalidad online para recibir las actualizaciones del curso, fechas de inscripción y formalizaciones de matrícula.

Infórmate en nuestra web de todas la información referente a contenidos del curso, profesorado, precios y descuentos...

www.fundaciongizagune.net/formacion

| ENERO 2019

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE
Mediación y promoción de la convivencia en el ámbito escolar (200h)

| FEBRERO 2019

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE
Mediación y gestión de conflictos en el ámbito de las organizaciones (200h)

| MARZO 2019

CURSO DE ESPECIALIZACIÓN ONLINE
Mediación y gestión de conflictos en el ámbito comunitario (200h)

¿Conoces la Gizateka?

En la Gizateka de nuestra web podrás encontrar, además de todos los números anteriores del Boletín Elkargunea, guías, libros, seminarios ¡y mucho más!

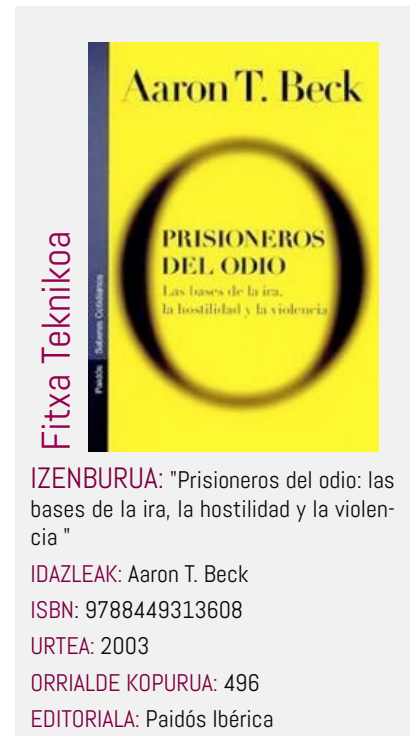
Navega por nuestra web y descubre material y contenidos interesantes.



Prisioneros del odio: las bases de la ira, la hostilidad y la violencia

En Prisioneros del odio el doctor Aaron Beck aplica al lado oscuro de la humanidad los conocidos principios derivados de sus múltiples investigaciones sobre procesos mentales, emociones y manifestaciones conductuales. Analiza con sorprendente detalle y fascinantes conocimientos en la materia los componentes básicos de los conflictos interpersonales, desde la violencia doméstica, hasta la intolerancia que desemboca en guerra, y describe los factores comunes a todos estos

problemas. Este libro modificará radicalmente nuestra forma de pensar acerca de las conductas destructivas, al tiempo que nos ofrece un marco sólido para poner fin a algunos de estos problemas cruciales.



Navegando por la red | SEPTIEMBRE - IRAILA 2018

Afrontar adecuadamente el conflicto, marca la diferencia

Escuchar la palabra conflicto generalmente conlleva un pensamiento negativo. La mayoría de personas ven el conflicto...

La mediación, un derecho de los ciudadanos

La Fundación Atyme presenta la Campaña de sensibilización y empoderamiento de las personas antes situaciones...

Comenzamos el curso de Mediación Familiar 2018

Otro año más realizamos nuestro curso homologado en modalidad semipresencial de Mediación Familiar...

¡Suscríbete a Boletín Elkargunea Agerkaria!

Además de [suscribirte al boletín](#) puedes mantenerte informado a través de las redes sociales de Fundación Gizagune. Además de los últimos números del Boletín de la Red Elkargunea, encontrarás las últimas publicaciones en el Blog oficial, información sobre las últimos cursos de formación y mucho más a través de nuestras redes sociales:

